

Die Kunst zu Atmen

Kann man „falsch“ atmen? Kann man die Atmung kontrollieren oder sogar trainieren, oder ist das nicht ein unwillkürlicher Vorgang?

Wenn man den Eindruck hat, dass man falsch atmet, dann entsteht dies z.B. in bestimmten belastenden Situationen: unter Stress (wenn man Vorträge hält, vor einer Gruppe spricht, beruflich viel telefoniert), bei körperlichen Belastungen (von Treppen steigen bis Sport) und natürlich bei körperlichen Einschränkungen durch Krankheiten wie z.B. Asthma, neurologische Störungen, Herzstörungen u.v.m. Atmung ist für unser Leben zentral lebensnotwendig und Grundlage für Leistung, Sprache und Stimme, Ausdruck,

Repräsentation und Wohlgefühl. Wenn man merkt „Ich atme falsch, ich bekomme nicht genug Luft, ich bin kurzatmig, kann nur kurz sprechen“, dann kann das Stress auslösen.

Die Forscherinnen C. Schläffhorst und H. Andersen haben Übungen entwickelt, den natürlichen Atemrhythmus wiederzufinden. Hierbei wird mit den Zusammenhängen von Bewegung, Atmung und Stimme gearbeitet. Die Sensibilisierung auf den unwillkürlichen Rhythmus der Atmung, die Auswirkungen von Bewegung auf unsere Atmung optimiert unsere Leistungsfähigkeit, sichert einen ökonomischen Einsatz der Kräfte und verbessert das Befinden.



**OLDENBURGER FACHPRAXIS FÜR LOGOPÄDISCHE
ATEM-, STIMM- & SPRACHTHERAPIE
NACH SCHLAFFHORST-ANDERSEN**

Nicola Berger - Staatlich geprüfte
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
Zulassung für alle Kassen & privat



Kurwickstr. 14/15 · 26122 Oldenburg · Tel.: 0441 - 361 869 69
praxis@logoaemie-berger-oldenburg.de · www.logopaemie-berger-oldenburg.de